

ALIMENTACIÓN / SALUD / TENDENCIAS

11 trucos que te ayudarán a comer de forma saludable y estar en forma

El Ciudadano · 14 de agosto de 2015



Propóntelo, visualiza tu objetivo, repítete a ti mism@ que lo lograrás



1. Olvídate de decir “mañana empiezo”. Bórralo para siempre: a partir de ahora empezarás ya mismo. Convierte en tu mantra aquello de... “No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy”. Si tu objetivo es comer más sano, hazte con una lista de la compra ya. Sea cual sea tu meta: puedes empezar en este mismo instante.

2. Pregúntate a ti mism@ por qué realmente quieres perder peso. Si no tienes claro el porqué, no tendrás los motivos suficientes para perseguir tu objetivo.

3. Escribe. Dibuja tu objetivo, imprímelo... Y pégalo en la nevera. De este modo se convertirá en una de tus prioridades. Sin obsesionarte, ¡pero teniéndolo presente siempre!

4. Reordena tu cocina. Te va a ir bien para deshacerte de los productos prohibidos en tu dieta y reponer nuevos ingredientes más saludables.

5. Piensa en qué te hizo ganar peso. Ser consciente de ello te ayudará a enfrentarte a estos motivos en un futuro.

6. Prepara algunos tápers. Cuanto más cocines y prepares tus comidas de los próximos días, más fácil será mantener la dieta. ¿Por qué? Muy simple: ya sabrás loque vas a comer y eso te tranquilizará, te olvidarás de tener que ir a la cocina cada dos por tres y además, ¡puedes aprovechar el tiempo que ahorres en cocinar para hacer ejercicio o salir a pasear!

7. Cuéntale tus planes a tus amigos. Ya lo habrás dicho y... ¡lo tendrás que hacer!

8. Hazte un calendario y horario. sé consecuente con tus compromisos.

9. Hazte un objetivo visual. ¿Cómo? Cuelga una foto, una frase, o incluso un póster de tu objetivo. Puede ser desde la foto de una prenda que quisieras ponerte y que te quedara como en la foto, la imagen de un ejercicio, un número ¡Usa tu imaginación!

10. Cómprate un kit de entrenamiento y/o un look que te guste... Para mantener la motivación es importante sentirte bien contigo misma.

11. Acuéstate pronto. Ir a dormir pronto hoy te ayudará a perder peso mañana. ¡¿Cómo?! Sí, así es: cuanto menos duermas, más calorías necesitarás ingerir al día siguiente para mantenerte en pie. Y viceversa.

Fuente: [El Ciudadano](#)